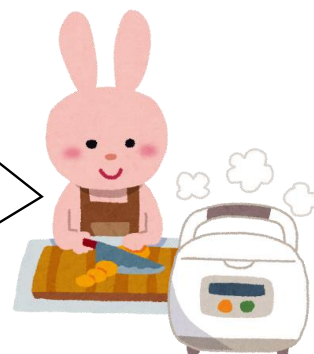


♪ひじきの炊き込みごはん♪



炊飯器に、材料を全て入れて炊くだけなので、気軽に作れます。しめじを足しても美味しいです。ご家庭でも作りやすい分量に調整しています。



〈材料〉（4人分）

米	2合	
ひじき（乾燥）	大さじ2	
油揚げ	1枚	
人参	1/2本	
むき枝豆	20g	
たけのこの水煮	20g	
④ {	だし汁	1カップ
	しょうゆ	大さじ2
	さとう	大さじ1
	みりん	大さじ1
	さけ	大さじ1
	塩	小さじ1/2

〈作り方〉

- ① 米はとぎ、ザルにあげておく。
ひじきは水につけもどし、ざるにあげ水気をきる。
- ② 油揚げ・人参・たけのこは千切りにする。
- ③ 炊飯釜に米と④を入れてから、
足りない分の水を炊飯釜のラインに従って入れる。
- ④ 釜に、ひじき・人参・油揚げ・枝豆・たけのこを入れて炊く。
炊けたら蒸らし、軽く混ぜる。